

Abstrakt

Název: Metody rychlého snižování hmotnosti používané českými zápasníky v bojových sportech

Cíle: Cílem této práce bylo zjistit rozšířenost používání metod rychlého snižování hmotnosti (RWL) a jejich konkrétních forem u českých zápasníků v bojových sportech.

Metody: Ke zjištění užívaných metod rychlého snižování hmotnosti (RWL) jsme použili účelově sestavený online dotazník, který byl rozeslán pomocí sociálních sítí. Účastníky této studie se mohli stát muži i ženy starší 18 let, kteří aktivně soutěžili v bojových sportech v České republice. Pro tuto práci byly však použity pouze určitá data, a to od mužů.

Výsledky: Zjistili jsme, že 94,7 % dotázaných zápasníků před soutěží snižuje svou tělesnou hmotnost. Toto snížení pak v průměru představuje 5,33 kg (SD = 3,42) tělesné hmotnosti. Mezi nejčastěji užívané metody ke snižování hmotnosti napříč zápasníky patřilo snižování energetického příjmu (59,1 %), water loading (tzv. rozpíjení se) (38,1 %), omezení příjmu tekutin (33,3 %) a více kondičních tréninků (28,6 %).

Klíčová slova: kontaktní sporty; manipulace hmotnosti; sportovci; hmotnostní kategorie